9.031 Kuracie stehná na spôsob sviečkovej
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie stehná b. k.	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,45	0,45	0,65	0,65	0,80	0,80
soľ	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
cibuľa	0,50	0,42	0,75	0,63	0,80	0,68	1,00	0,85
mrkva	2,00	1,60	2,50	2,00	3,00	2,40	4,00	3,20
zeler	0,70	0,56	0,90	0,72	1,20	0,96	1,40	1,12
petržlen	0,70	0,56	0,90	0,72	1,20	0,96	1,40	1,12
múka hladká	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80	0,90	0,90
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
mlieko	2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50	4,00	4,00
smotana kyslá	0,75	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	1,25	1,25
korenie nové celé	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
bobkový list	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
horčica	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
citróny	0,20	0,08	0,30	0,12	0,30	0,12	0,40	0,16
hmotnosť porcie v g	131		162		168		184	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	95		120		120		130	

Receptúra

Výrobný postup

Kuracie vykostené stehná umyjeme, osušíme, nakrájame na porcie a osolíme. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme upravené mäso, soľ, opečieme, pridáme bobkový list, nové celé korenie, podlejeme vriacou vodou a dusíme. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú, pokrájanú koreňovú zeleninu a dusíme. Mäkké stehná vyberieme. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, zalejeme vodou a mliekom. Povaríme, prepasírujeme, dochutíme smotanou, horčicou, citrónovou šťavou, zjemníme maslom a 20 minút ešte varíme.
Príloha: knedľa, cestoviny.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	571	137	13,06	5,5	1,8	7,7	1,4	58,0	2,2	0,349	0,1	0,2	6,2	2,9

B	711	171	15,36	7,4	2,8	9,6	1,7	70,7	2,6	0,434	0,1	0,2	8,1	3,4
C	886	213	17,77	9,7	4,0	12,1	2,2	85,0	3,1	0,520	0,1	0,2	10,2	3,9
D	1033	248	20,10	11,6	4,9	14,2	2,7	100,2	3,5	0,689	0,1	0,3	12,3	4,5